

¿CÓMO MANTENER KÉFIR EN CASA?

TAMBIÉN LLAMADOS BÚLGAROS DE LECHE



Obtén un cultivo inicial



Identifica a alguien que posea kefir en casa y pide que te regale un poco, al menos y aproximadamente 5 gramos.

Si no conoces a nadie, actualmente existen establecimientos donde venden y puedes conseguirlo ahí.



Lava los granos de kéfir

Enjuaga tu kefir con agua fría, evita agua clorada y agua caliente ya que puede desequilibrarlo y matar a la población de probióticos.

Mantenlos en agua de 12 a 24 horas antes de ponerlos en leche, esto para que se adapten a un nuevo medio.



NECESITAS



COLADOR



FRASCO



AGUA



CUCHARA

Los lavados no son necesarios siempre y cuando lo mantengas alejado de polvo e insectos, pero puedes realizarlos cada 15 días o cada mes

Añade leche

Añade leche de tu preferencia, debe ser entera, incluso puedes usar leche bronca, siempre y cuando este pasteurizada.



NECESITAS



CUCHARA

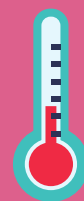


FRASCO



MATERIAL TRANSPIRABLE

Condiciones



28°C



24H

-

36H

Debes mantener tu frasco cubierto con el material transpirable (tela), lejos del polvo e insectos y en las condiciones que se indican. Puede ser en un lugar donde le de un poco el sol, arriba de tu refrigerador o un lugar cálido.

Reserva la leche kefirada

Escurre con ayuda de un colador (limpio y desinfectado) la leche fermentada. Puedes consumirla después o refrigerar por máximo 3 días.

El producto no debe tener un mal olor o color, si lo presenta, desecha, los granos de kéfir los puedes lavar con agua mineral y comenzar de nuevo.



NECESITAS



COLADOR



FRASCO



BOTELLA O TAZÓN



CUCHARA

Una vez que hayas filtrado la leche kefirada, agrega leche entera de nuevo y continúa el ciclo.

Disfruta

Puedes:

- Endulzar con un poco de miel



- Comer con cereal



- Agregar fruta



- Sustituirlo por el yogurt comercial



- Realizar batidos con fruta



- Sustituye el agua y levadura por la leche kefirada para realizar pan casero



UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO

María José Contreras Torres, Rebeca De Paz Loza, Heizel Jazel Altamirano Huerta, Crystal Juárez Esquivel, Grecia Teresa Ramírez Balderas, Emilia Flores Leal y Adán Topiltzin Morales Vargas

• Sckwenk, D. (s. f.). Getting started guide. <https://www.culturedfoodlife.com/>
• Zittlau, J. (s. f.). El gran libro del kéfir (3.a ed.). Ediciones Obelisco.
• Damiana, R., & Dias, M. (2017). Milk kefir: nutritional, microbiological and health benefits. Nutrition Research Reviews, 1-15.